La Voix de l' AQDR Section Shawinigan

vous souhaite

TABLE DES MATIÈRES

Mot de toute l'équipe _____ 3

Gâteau des anges _____ 4

Glory Alleluia _____ 5

Quand je serai vieille _____ 6

Pères Noël _____ 7

Les visiteurs inattendus _____ 8

Les visiteurs inattendus (suite) _____ 9

Voyage au Jardin botanique, au Biodôme et la l'Insectarium ___ 10

Projet Jardin'Âge et Recycl'Âge _____ 11

Saint Nicolas _____ 12

Saint Nicolas (suite) _____ 13

Lettre à son enfant (la loi du retour) _____ 14

Lettre à son enfant (suite) _____ 15

L'Héritage (jeu) _____ 16

Le Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaints _____ 17

Nos téléphonistes _____ 18

Sudoku _____ 19

Venez Divin Messie _____ 20

Gâteau au chocolat fudge (sans oeuf) _____ 21

Ragoût de boulettes, de pattes de cochon et de pelottes _____ 22

Solutions du Sudoku _____ 23

Chers membres, chers amis,

Nous voilà déjà à la fin de l'année 2012. Nous avons de merveilleux souvenirs à partager en pensant à nos rencontres. En ce sens, notre 20e anniversaire a été un moment particulier pour souligner les grandes réalisations de l'AQDR Shawinigan depuis 1992.

Nous entrons maintenant dans la période de l'Avant et c'est le moment privilégié pour faire un peu d'introspection. L'Avant nous demande avant tout de nous préparer à la venue du Divin Messie, mais c'est aussi une période fébrile parsemée de courses de toutes sortes : achats, cadeaux à emballer, réceptions à organiser, invitations à respecter, mets à préparer, ménage particulier pour que tout soit impeccable, etc…

Notre rencontre d'aujourd'hui (7 décembre) est probablement la première occasion pour plusieurs d'entre nous, d'entrer dans l'ambiance féérique du temps des Fêtes, en souhaitant que l'Esprit-Saint descende dans nos cœurs pour nous ouvrir à l'amour, l'amitié et la joie contagieuse d'être entourés de gens qu'on apprécie, qu'on estime et qu'on côtoie avec plaisir tout en mettant de côté les frictions, les malentendus et les différends qui parfois nous éloignent.

Après avoir festoyé ensemble avec un menu traditionnel, nous sommes reconnaissants pour l'abondance de la table, mais aussi pour celle du cœur, car c'est notre appartenance à l'AQDR Shawinigan qui nous permet d'être tous réunis.

Nos rencontres des membres nous permettent de perpétuer nos traditions et notre culture tout en défendant les droits des aî nés. C'est pourquoi célébrer l'Avant nous permet de conserver intactes notre culture et nos valeurs chrétiennes, à l'heure où la mondialisation des échanges économiques et des mouvements de population pourrait nous faire redouter la fin de celles-ci.

Chers membres, chers amis, merci de votre présence, de votre appui et de votre implication au sein de l'AQDR. Vous êtes le cœur de notre organisme.

Profitons de la période des Fêtes pour retrouver notre cœur d'enfant avec tout l'émerveillement dont il est capable et retrouvons-nous le 8 février 2013.

L'équipe de l'AQDR Shawinigan

GÂTEAU DES ANGES

Temps de préparation: 20 min
Cuisson: 50 min
Portions: 8

Gâteau

- 310 ml (1 1/4 tasse) de farine à pâtisserie
- 250 ml (1 tasse) de sucre à glacer
- 1 ml (1/4 c. à thé) de sel
- 12 blancs d'oeufs, tempérés
- 5 ml (1 c. à thé) de crème de tartre
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) d'extrait de vanille
ou - 2,5 ml (1/2 c. à thé) d'essence de noix de coco
250 ml (1 tasse) de sucre granulé

Glaçage - 500 ml (2 tasses) de crème 35%
- 60 ml (1/4 tasse) de sucre à glacer
- 250 ml (1 tasse) de gros flocons de noix de coco, grillés (facultatif)

Préparation

1. Placer la grille dans le bas du four. Préchauffer le four à 170 ° C (325 °F).

Gâteau

1. Dans un bol, mélanger la farine, le sucre à glacer et le sel.

2. Dans un grand bol propre, sans trace de gras, fouetter les blancs d'œufs, la crème de tartre et la vanille au batteur électrique jusqu'à la formation de pics mous. Ajouter le sucre granulé graduellement en fouettant jusqu'à l'obtention de pics fermes mais encore souples.

3. Tamiser les ingrédients secs sur la meringue en les incorporant délicatement, au fur et à mesure, en pliant à l'aide d'un fouet ou d'une spatule.

4. Verser dans un moule à cheminée non antiadhésif et non graissé de 25 cm (10 po). Cuire au four de 45 à 50 minutes, jusqu'à ce que le gâteau reprenne sa forme après une pression du doigt à la surface.

5. Placer immédiatement le moule à l'envers sur le goulot d'une bouteille et laisser refroidir le gâteau pendant environ 3 heures ou jusqu'à refroidissement complet. Passer une fine lame de couteau entre le rebord du moule et du gâteau, puis démouler.

Glaçage

1. Au moment de servir, fouetter la crème et le sucre jusqu'à la formation de pics fermes. Garnir le dessus du gâteau et parsemer de noix de coco.

Note
Si vous n'avez pas de farine à pâtisserie, utilisez seulement 280 ml (1 tasse + 2 c. à soupe) de farine tout usage non blanchie.

Glory, Alleluia (La plus belle nuit du monde)

La plus belle nuit du monde
C'est cette nuit de Noël
Où les bergers étonnés
Ont levé les yeux vers le ciel
Une étoile semble dire
Suivez-moi je vous conduis
Il est né cette nuit

Refrain:

Glory Glory Alleluia
Glory Glory Alleluia
Glory Glory Alleluia,
Chantons chantons Noël

Sur la paille d'une étable
Ils se sont agenouillés
Les pauvres comme les princes
Au pied de l'enfant nouveau-né
Et ce chant comme une source
A traversé le pays
Il est né cette nuit

La plus belle nuit du monde
C'est cette nuit de Noël
Dans le coeur de tous les hommes
Un peu d'amour descend du ciel
Tant de choses nous séparent
Cette étoile nous unis
Il est né cette nuit

Glory Glory Alleluia
Glory Glory Alleluia
Glory Glory Alleluia,
Chantons chantons Noël
(bis)

Quand je serai vieille

**Je veux qu'on m'appelle par mon nom
ou mon prénom, selon mes fantaisies.
Je veux qu'on prenne le temps d'être un peu avec moi,
parfois même dans un silence confortable.
Qu'on me touche et qu'on me prenne la main,
seulement si ça me convient.**

**Que toutes les attitudes envers moi me
rappellent que je suis une vraie personne,
même si je fonctionne au ralenti, même si
j'ai quelques faux plis!**

**Si la situation devient trop difficile,
peut-être ferais-je un peu la confuse
pour savoir ce que vous pensez réellement
de moi, peut-être serais-je réellement confuse...
J'aurai alors besoin de plus de tendresse et
de chaleur, mais pas de me sentir dans une pouponnière !**

**Si je n'entends plus, qu'on m'écrive des messages,
qu'on me laisse à proximité des tonnes de papier.
Si je ne vois plus, qu'on me donne l'occasion
d'entendre de beaux textes, de la belle musique.
Surtout parlez-moi en m'approchant, nommez-vous
pour que je sache qui rôde dans ma chambre.**

**Si je ne parle plus, regardons-nous dans les yeux,
lentement et le temps qu'il faut.
J'aurai l'impression que quelqu'un tente de me comprendre.**

**Comprenez que je crie de détresse et d'impuissance:
le silence est si indécent, si angoissant.**

**Si je n'ai plus la force de tenir un livre,
aidez-moi à trouver un autre moyen de me nourrir l'esprit.**

PÈRES NOËL

1 lb de grosses fraises
1 (8 onces) de fromage à la crème, ramolli
3-4 cuillères à soupe de sucre en poudre (ou substitut de sucre - au goût)
1 extrait de vanille

Mode d'emploi: …

1. Rincez les fraises et coupez autour de la partie supérieure de la fraise. Enlever la partie supérieure, (suffisant pour un chapeau). Nettoyez la fraise entière avec un couteau d'office.

2. Dans un bol, battre le fromage à la crème, le sucre en poudre et la vanille jusqu'à consistance crémeuse. Ajouter le mélange de fromage à la crème à la poche à douille ou Ziploc avec le coin escamoté. Remplissez les fraises avec le mélange de fromage.

3. Une fois que les fraises sont remplies, garnir avec les «chapeaux». Décorez d'après photo.
4. Si non-servi immédiatement, réfrigérez jusqu'au moment de servir

LES VISITEURS INATTENDUS

Siméon, le vieux cordonnier, vivait seul dans un petit village perdu au creux des Rocheuses. Ses deux enfants partis pour les États ne lui écrivaient pas souvent. Sa femme, depuis longtemps, l'avait quitté pour un cieul plus serein. La franche et cordiale hospitalité du vieux Siméon lui avait mérité l'estime de tout le monde.

Or voice que la nuit precedent Noël, le Christ Jésus lui apparaît en songe: "Siméon! Siméon! Ce soi, c'est Noël. Je viens chez toi."

Le Coeur plein d'une sainte joie, le sympathique cordonnier nettoie la boutique, prepare le repas, déblaie la dernière neige, décore l'humble cabane. Tout est prêt pour accueillir dignement le divin visiteur.

Voilà qu'aux coups de l'horloge, Siméon entend frapper à la fenêtre. Il accourt, ouvre la porte: c'est un enfant tout en pleurs qui cherche sa mere. Vitement le vieux Siméon rassure l'enfant et se hate de le reconduire à ses parents.

Le vieux cordonnier attend toujours avec hate l'invité de marque, lorsqu'on frappe à nouveau à la porte. Entre alors une vieille grand-mere, toute courbée sous les ans et grelottante. L'hospitalité, monsieur, pour l'amour de Dieu!" La chamber d'hôte est bien prête, mais ce sera pour le celeste Visiteur. Pris de pitié, Siméon offer à la vieille grand-mere un bon thé bien chaud et quelques galettes.

LES VISITEURS INATTENDUS (la suite)

"L'horloge égrène encore les heures, lorsqu'une troisième fois, le vieux Siméon devine le pas d'un visiteur. "C'est Lui!" Vitement, il ouvre toute grande la porte. C'est un passant, affamé, vieilles bottines aux pieds, manteau troué sur le dos. Ému, le vieux Siméon lui donne ses propres chaussures et quelques vêtements plus chauds.

Les douze coups de minuit depuis longtemps se sont éteints dans la nuit. Déçu, épuisé, le vieux cordonnier tombe dans un profound sommeil. Soudain, il sursaute: ses yeux ont peine à soutenir la lumière éclatante qui baigne sa maison. Une voix très douce appelle le vieux Siméon. Il la reconnaît: c'est le divin Visiteur!

-Siméon! Siméon!

-C'est toi, Jésus?

-Oui, Siméon!

-Seigneur, pourquoi n'es-tu pas venu? J'ai attendu en vain toute la nuit. Pour toi, j'avais tout prepare, nettoyé, décoré. Je désirais tant te voir.

-Mais, Siméon, relève la tête. J'ai tenu promesse! À trois reprises, ce soir, j'ai franchi le seuil de ta porte. À trois reprises tu m'as accueilli: l'enfant tout en pleurs, la grand-mere toute transie, le mendicant affamé, c'était Moi!...

(de Joseph Michaud, membre)

Voyage à Montréal

Jardin' & Recycl' Âge

Une initiative de l'AQDR-Shawinigan

Le projet Jardin'Âge et Recycl'Âge revient en 2013

L'année qui vient comblera les personnes intéressées à notre projet Jardin'Âge et Recycl'Âge et donnera aux autres le goût de tenter une nouvelle experience.
Vos idées nous intéressent. Nous sommes ouverts aux suggestions lorsqu'il s'agit d'améliorer le projet et de donner satisfaction aux participants.

Saint-Nicolas

Patron et protecteur des enfants, il est fêté le 6 décembre.

Saint-Nicolas ou Nicolas de Myre est né entre 250 et 270 après J-C à Patara en Lycie (Turquie actuelle) et il est mort le 6 décembre, entre 345 et 352. Il fut évêque de Myre.

Saint Nicolas est fêté principalement dans l'est de la France (Lorraine et Alsace), le nord, la Belgique, le Luxembourg, l'Allemagne, la Hollande, l'Autriche et les Pays Bas. Durant sa vie, il accomplit de nombreux miracles.

Tous les 6 décembre, Saint Nicolas fait par exemple le tour de toutes les villes de Lorraine. Les confiseries et les pâtisseries sont remplies de pain d'épices et de chocolat. Le Saint-Nicolas, à la grande joie des enfants, fait le tour des écoles pour y distribuer des friandises. C'est le patron des écoliers.

Saint-Nicolas

Patron et protecteur des enfants, il est fêté le 6 décembre.

Dans les villes, le maire lui donne les clés de la ville afin qu'il puisse défiler dans des chars, accompagné du père fouettard parfois, pour distribuer des bonbons dans les rues.

Mme Simone Papillon raconte qu'en Allemagne, Saint Nicolas est accompagné de son âne et du père fouettard, tout noir, habillé de la robe des pères franciscains. Celui-ci gronde les enfants désobéissants qui sont ensuite pardonnés par Saint-Nicolas qui leur donne des cadeaux.

Lettre à son enfant: La loi du retour

Mon enfant, la journée où tu trouveras que je suis devenu très vieux, essaie d'avoir de la patience envers moi et essaie de me comprendre. Si je me salis en mangeant, si j'ai de la difficulté à m'habiller, sois patient! Souviens-toi des heures que j'ai passées à t'apprendre toutes sortes de choses quant tu étais petit.

Si je répète la même chose des dizaines de fois, ne m'interrompt pas! Écoutemoi! Quand tu étais petit, tu voulais que je te lise la meme histoire, soir après soir, jusqu'à ce que tu t'endormes. Et je l'ai fait!

Si je ne me lave plus aussi souvent sous la douche, ne me réprimande pas et ne me dis pas que c'est une honte. Souviens-toi combine d'excuses, je devais inventer pour te faire prendre un bain quand tu étais petit.

En voyant mon ignorance vis-à-vis des nouvelles technologies, ne te moque pas de moi, mais laisse-moi plutôt le temps de comprendre. Je t'ai appris tant de choses: bien manger, bien t'habiller, bien te presenter, comment confronter les problèmes de la vie... Si je refuse de manger, ne me force pas! Je sais très bien quand j'ai faim et quand je n'ai pas faim.

Lettre à son enfant: La loi du retour

(la suite)

Quand mes pauvres jambes ne me permettront plus de me déplacer comme avant, aide-moi de la même manière que je tenais tes mains pour t'apprendre à faire tes premiers pas.

Et quand un jour, je te dirai que je ne veux plus vivre, que je veux mourir, ne te fâche pas, car un jour tu comprendras aussi à ton tour! Essaie de comprendre qu'à un certain âge, on ne vit plus vraiment! On survit simplement. Un jour, tu comprendras que malgré toutes mes erreurs, j'ai toujours voulu ce qui était le mieux pour toi et que je préparais le terrain pour quand tu serais grand.

Tu ne dois pas te sentir triste, malheureux ou incompétent face à ma vieillesse et à mon état.

Tu dois rester près de moi, essayer de comprendre ce que je vis, faire de ton mieux comme je l'ai fait à ta naissance. Aide-moi à marcher, aide-moi à terminer ma vie avec amour et dignité. La seule façon qui me reste pour t'en remercier, c'est un sourire et beaucoup d'amour pour toi. Je t'aime!

(de Louise Pépin)

L'HÉRITAGE

Une vieille dame, membre de diverses sociétés centrées sur l'élevage et la protection des animaux, vient de mourir.
Passionnée par les bêtes de toutes espèces, elle possédait divers animaux, qu'elle nourrissait avec amour.
Elle lègue son mini-jardin zoologique à divers groupements ou personnes, sans spécifier à qui doivent être confiés les différents animaux.

Les animaux:

- 6 poissons exotiques
- 1 chien danois
- 1 tortue
- 1 chat siamois (mâle)
- 2 couples de souris blanches
- 1 chien de chasse
- 1 canari
- 1 couple de hamsters
- 1 couple de pigeons
- 1 perroquet
- 1 boa (3,10 m)

Les héritiers:

- 1 communauté de vieillards (hommes et femmes)
- 1 groupe de jeunes (maison de jeunes)
- 1 vieille dame seule (veuve, 62 ans)
- 1 famille (père, mère, 4 enfants de 3 à 8 ans, antiquaire)
- 2 travailleurs (frères, émigrés bulgares)
- 1 colonie de vacances (garçons et filles de 6 à 12 ans)
- 1 dactylo de 29 ans, célibataire
- 1 fermier âgé de 45 ans
- 1 internat scolaire d'adolescentes
- 1 curé de campagne de 50 ans
- 1 fillette de 10 ans, paralysée (en fauteuil roulant)

Tâches à accomplir:
Attribuer à chaque héritier l'animal qui lui convient le mieux. Se consulter pour former des groupes ayant les mêmes réponses. Les personnes gagnantes seront celles qui auront des réponses identiques à celles de deux autres personnes.

Nous décernerons les prix à notre prochaine rencontre. Alors, revenez-vous avec vos réponses le 8 février 2013. Qui sait? Peut-être serez-vous une personne gagnante? Bonne chance à tous!

Le régime d'examen des plaintes dans le réseau de la santé et des services sociaux

Le Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes (CAAP) peut vous assister tout au long de votre démarche de plainte

Qui peut porter plainte?	Plainte concernant :	1er recours	2e recours
- Usager des services - Représentant - Héritier et représentant légal d'un usager décédé	- **Un centre de santé et de services sociaux (CSSS)** incluant les missions centre hospitalier, CLSC et CHSLD - **Centre jeunesse** - **Centre de réadaptation** - **Ressource intermédiaire** ou de **type familial**	Établissement **Commissaire local aux plaintes et à la qualité des services** (Délai de réponse : 45 jours)	**Protecteur du citoyen** Délai maximum pour faire une demande : 2 ans (Délai de réponse : aucun)

Qui peut porter plainte?	Plainte concernant :	1er recours	2e recours
Toute personne	**Un médecin, un dentiste, un pharmacien ou un résident** œuvrant dans un établissement de santé et de services sociaux	Établissement **Médecin examinateur** (Délai de réponse : 45 jours)	**Comité de révision** Délai maximum pour faire une demande : 60 jours (Délai de réponse : 60 jours)

Pour étude à des fins disciplinaires
Conseil des médecins, dentistes et pharmaciens (CMDP)
(suivi aux 60 jours)

Qui peut porter plainte?	Plainte concernant :	1er recours	2e recours
- Usager des services - Représentant - Héritier et représentant légal d'un usager décédé	- Service ou fonction d'une **Agence SSS** - **Organisme communautaire** - **Entreprise de services ambulanciers** - **Résidence privée pour personnes âgées**	Agence de la santé et des services sociaux **Commissaire régional aux plaintes et à la qualité des services** (Délai de réponse : 45 jours)	**Protecteur du citoyen** Délai maximum pour faire une demande : 2 ans (Délai de réponse : aucun)

© 2010 Tous droits réservés. Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes de la Mauricie et du Centre-du-Québec

NOS TÉLÉPHONISTES

Une autre année touché à sa fin et c'est le temps pour nous de faire le bilan de nos réalisations et des beaux moments passés. De plus, décembre amène son lot de joies. La neige commence à couvrir le sol et les soirées sont plus claires même si les jours raccourcissent encore. Je compte beaucoup sur vous toutes pour continuer à participer à notre développement. Nombreuses, nous seront plus efficaces pour réaliser les buts visés. Merci pour votre implication, votre dévouement, votre générosité et tout le temps que vous donnez à l'AQDR de Shawinigan. Vous m'apportez une aide précieuse, une grande collaboration et je vous dis un gros merci pour nos nombreuses activités auxquelles vous participez de grand coeur avec nous. De belles lumières sont installées par ceux qui préparent la fête de Noël dans leur maison. J'espère que ces belles lumières illuminent le coeur de chacun. En terminant, je vous souhaite de très joyeuses Fêtes.
En toute amitié,
Louise Pépin

Simone Papillon

Évelyne Lafrenière

Juliette

Simone Lefebvre

Marie-Paule Pelletier

Marie-Thérèse Baril

Madeleine Trudel

Pauline Lapointe

Monique Boisvert

	5		3	7			1	
	9					3	6	7
3			2					
	6	4	7					9
	2	9	1		5	6	3	
1					2	5	7	
					3			6
9	3	8					5	
	7			8	1		4	

www.e-sudoku.fr - n° 120416 - Niveau Facile

5				6			8	9
		4	8		5		6	3
	8		2		3	5		
				1		3	7	
			7		4			
	1	5		2				
		6	1		2		5	
2	4		5		9	7		
1	5			8				2

www.e-sudoku.fr - n° 115838 - Niveau Facile

5	6				1			8
	8			6			4	
	2	4		5				9
	9			8			5	3
	4	6	5		3	1	9	
3	1			9			7	
2				3		9	1	
	5			2			8	
4			8				2	7

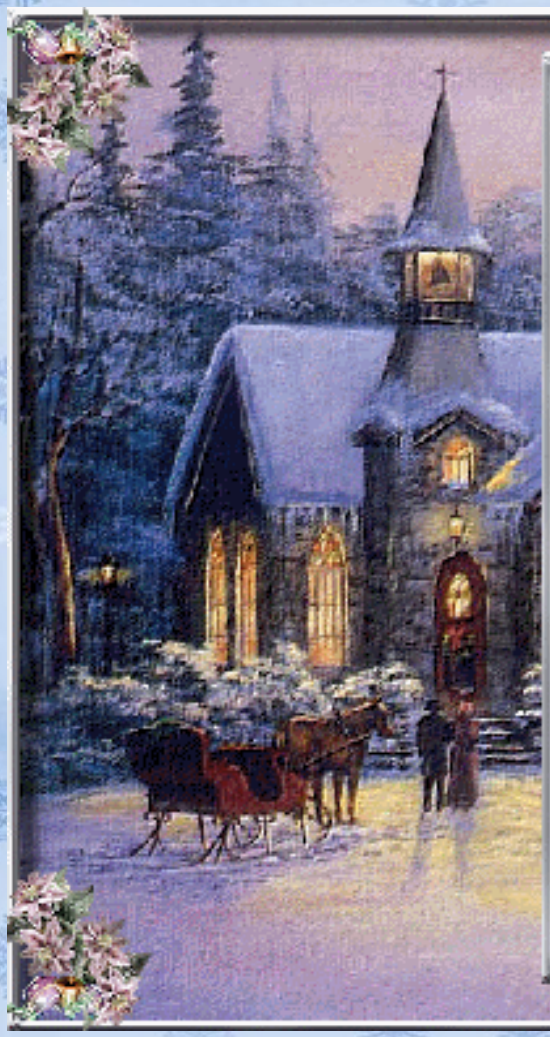
www.e-sudoku.fr - n° 17400 - Niveau Facile

	2			7				
		6	5	1	9	2		7
		5	6	8		1		
2				5		6		
6		3				4		5
		8		4				2
		9		3	1	5		
5		4	8	6	7	3		
				9			8	

www.e-sudoku.fr - n° 117433 - Niveau Facile

Solutions des grilles page 23

Venez Divin Messie



Venez Divin Messie
Sauvez nos jours infortunés
Venez source de vie
Venez, venez et venez

Ah descendez hâtez vos pas
Sauvez les hommes du trépas
Secourez-nous ne tardez pas
Dans une peine extrême
Bénissez nos coeurs affligés
Venez beauté suprême
Venez, venez, et venez

Venez Divin Messie
Sauvez nos jours infortunés
Venez source de vie
Venez, venez et venez

Ah désarmez votre courroux
Nous soupirons à vos genoux
Seigneur nous n'espérons qu'en vous
Pour nous livrer la guerre
Tous les enfers sont dé-chaînés
Descendez sur la terre
Venez, venez et venez

Venez Divin Messie
Sauvez nos jours infortunés
Venez source de vie
Venez, venez et venez

Gâteau au chocolat fudge (sans oeuf)

Ingrédients (secs)

Dans un bol, tamiser ensemble les ingredients secs
3 tasses de farine
2 tasses de sucre
6 c. à table de cacao
2 c. à thé de soda
2 c. à thé de sel

Dans un autre bol, plus grand, mélanger ensemble les ingredients suivants:
2/3 tasse d'huile végétale
2 c. à table de vanille
2 c. à table de vinaigre
2 tasses d'eau

Ajouter les ingredients secs aux ingredients liquides et bien mélanger.
Cuire à 350°F, 40 minutes au centre du four.

Glaçage:

10 c. à table de beurre
6 c. à table de lait
2 oeufs
2 tasses de sucre à glacer
8 c. à table de cacao

Tamiser ensemble les ingredients secs dans un chaudron. Ajouter le lait, l'oeuf et le beurre fondu. Cuire jusqu'à ebullition. Verser sur le gâteau chaud. Si desire, garnir de cerises au marasquin.

Sylvie Racette

Ragoût de boulettes et pattes de cochon

Préparation : 30 min
Cuisson : 240 min
Portions : 20

Ingrédients
2 pattes de cochon
1 c à thé de sel
1/2 c à thé de poivre
1 oignon coupé en 4
Eau pour couvrir les pattes

5 livres de viande (boeuf, veau, porc)
2 oignons hachés fins
Sel et poivre
2 c à table de cannelle
1 c à table de clou de girofle
1/2 à 1 tasse de farine grillée

Étapes

Étape 1:
La veille, faire bouillir les pattes de cochon avec l'oignon, sel et poivre, 2 heures à couvert. Retirer les pattes, laisser tiédir et désosser. Mettre le bouillon au frigo quand il est rendu tiède et ensuite retirer le gras sur le dessus quand il est froid.

Étape 2:
Mélanger ensemble viande, oignon et épices, faire des boulettes sans trop presser la viande, rouler les boulettes dans la farine et faire rôtir dans du beurre jusqu'à doré. Ajouter au bouillon de pattes de cochon dégraissé, chaud. Ajouter de l'eau au besoin pour recouvrir les boulettes et laisser mijoter 3 à 4 heures.

Étape 3:
Épaissir avec de la farine grillée, environ 1/2 à 1 tasse mélanger avec de l'eau froide selon le liquide dans le chaudron. Mettre les morceaux de pattes de cochon seulement 1 heure avant la fin de la cuisson.

Pelotes à la viande de Jeannette

Préparation : 30 min
Cuisson : 30 min
Portions : 10
Macération : 20 minutes

Ingrédients

Garniture :
3 livres de viande (porc et boeuf hachés)
2 tasses d'eau
Pincée de sel et de poivre
Clou de girofle et cannelle au goût

Pâte :
4 tasses de farine
1/2 c. à thé de poudre à pâte
1/2 c. à thé de bicarbonate de soude
2 tasses de bouillon de poulet
Une pincée de sel
Quelques pincées de farine pour le plan de travail
Cuisson :
12 tasses de bouillon de poulet

Étape 1:
Dans un chaudron, mélanger la viande, l'eau et les épices au goût. Faire bouillir à feu doux jusqu'à ce que la viande soit bien cuite. Égoutter et mettre de côté.

Étape 2:
Dans un grand bol, mélanger les ingrédients secs de la pâte, soit la farine, le bicarbonate de soude, la pincée de sel et la poudre à pâte. Ajouter les 2 tasses de bouillon de poulet. Recouvrir le bol et le laisser reposer au réfrigérateur durant 20 minutes.

Étape 3:
Sur un plan de travail, étendre un peu de farine afin que la pâte n'y colle pas. À l'aide d'un rouleau à pâte, l'étendre de manière à ce qu'elle ait une épaisseur d'environ un centimètre.

Étape 4:
Couper une rondelle de pâte d'environ 2 centimètres de diamètre. À l'aide des doigts, étendre jusqu'à ce que la rondelle ait la grandeur de la paume d'une main. Elle ne doit pas être trop mince.

Étape 5:
Sur chaque rondelle de pâte, mettre au centre 1 cuillerée à table de viande. Ramener les bords les uns contre les autres afin de refermer la pelote. Rouler dans la main pour donner une forme ronde.

Étape 6:
Laisser reposer sur une plaque enfarinée.

Étape 7:
Dans un chaudron de grandeur moyenne, faire bouillir 12 tasses de bouillon de poulet. Ajouter les pelotes. Laisser cuire 30 minutes.

Commentaires
Avant de faire bouillir les pelotes, il est préférable de les congeler sur une plaque. Elles se déferont moins en cuisant. Elles se conservent également très bien au congélateur et vous pourrez les sortir seulement au moment de les faire cuire.

Solutions :

8	5	6	3	7	9	4	1	2
2	9	1	8	5	4	3	6	7
3	4	7	2	1	6	8	9	5
5	6	4	7	3	8	1	2	9
7	2	9	1	4	5	6	3	8
1	8	3	6	9	2	5	7	4
4	1	5	9	2	3	7	8	6
9	3	8	4	6	7	2	5	1
6	7	2	5	8	1	9	4	3

www.e-sudoku.fr - n° 120416 - Niveau Facile

5	3	7	4	6	1	2	8	9
9	2	4	8	7	5	1	6	3
6	8	1	2	9	3	5	4	7
4	6	2	9	1	8	3	7	5
8	9	3	7	5	4	6	2	1
7	1	5	3	2	6	8	9	4
3	7	6	1	4	2	9	5	8
2	4	8	5	3	9	7	1	6
1	5	9	6	8	7	4	3	2

www.e-sudoku.fr - n° 115838 - Niveau Facile

5	6	7	9	4	1	2	3	8
9	8	3	2	6	7	5	4	1
1	2	4	3	5	8	7	6	9
7	9	2	1	8	6	4	5	3
8	4	6	5	7	3	1	9	2
3	1	5	4	9	2	8	7	6
2	7	8	6	3	4	9	1	5
6	5	1	7	2	9	3	8	4
4	3	9	8	1	5	6	2	7

www.e-sudoku.fr - n° 17400 - Niveau Facile

9	2	1	3	7	4	8	5	6
8	3	6	5	1	9	2	4	7
4	7	5	6	8	2	1	9	3
2	4	7	9	5	3	6	1	8
6	9	3	1	2	8	4	7	5
1	5	8	7	4	6	9	3	2
7	8	9	2	3	1	5	6	4
5	1	4	8	6	7	3	2	9
3	6	2	4	9	5	7	8	1

www.e-sudoku.fr - n° 117433 - Niveau Facile

La voix de l'AQDR Shawinigan

Édition 2012

Rédaction: Ginette Déziel
Louise Pépin
Sylvie Racette
Violette Fréchette

Mise en page:
Ginette Déziel

Impression:
Copie Service C.D. 1999 inc.

AQDR Shawinigan
462 avenue de la Station
Shawinigan (Québec) G9N 1W1
Téléphone: 819 539-6549
Courriel: aqdrshawi@cgocable.ca